



宗教領袖聚巴黎 助心靈舒壓



文官制度何時走偏？(蕭家興)



韓國射箭隊的不敗神話與電影



《今日靈修》

人生憂喜參半

正當舉國歡騰，慶賀李洋、王齊麟羽球雙打在巴黎奧運奪金之際；台股卻寫下有史以來最大跌幅，連護國神山台積電都在一日內大跌 88 元，叫百萬股民吐血。可見人生真是禍福相倚、幾家歡樂幾家愁啊。

▼ 台北股市 5 日開低走低，收盤大跌 1807.21 點，跌幅 8.35%，創史上最大跌幅，2 萬點失守，股價指數跌至 19830.88 點，成交金額新台幣 6407.93 億元。(中央社)



台股史上最大跌點 證交所救市仍觀望

台股 5 日暴跌 1807 點，創下台股史上最大跌點。證交所強調「會在必要時將採取穩定市場措施」。

【本報記者簡嘉佑台北報導】台股 5 日暴跌 1807 點，跌破 2 萬元大關，收在 19830 點，創下台股史上最大跌點、也是收盤最大跌點紀錄。證交所緊急舉辦記者會穩定民心，總經理簡立忠表示，受到美國經濟數據不佳與中東情勢影響，導致台股下跌，但目前為止還沒有具體的方案，強調「會在必要時將採取穩定市場措施」。

表現與財報等數據，一旦股市出現非理性下跌時，還是會請相關單位祭出補救措施。

美國、中台
東衝擊台股



台股接連大跌，證交所總經理簡立忠表示，投資人宜審慎理性面對近期台股震盪走勢，必要時證交所將採取各項穩定市場措施。(中央社)

台股將回歸基本面

金管會主委彭金隆 5 日接受媒體聯訪時指出，台股與國際股市有高度連動，尤其受到國外經濟數據，大型科技股財報表現問題，中東地緣政治等諸多因素，影響到整體股市。他強調，台股過去一段時間的漲幅是全亞洲最高，當然今日的跌幅也非常大，但相對來看台灣股市表現，韌性相對還是較強。

他指出，台灣產業的基本面相當不錯，經濟成長率將近 4%、出口連續八個月正成長，台灣的經濟環境與全球不盡相同，但股市因為全球連動而出現大幅下跌，呼籲投資者回歸基本面理性評估，關注國內企業的

簡立忠表示，國內股市受到美國經濟數據不佳及中東局勢緊張影響，今台灣發行量加權股價指數收盤指數 19830.88 點，下跌 1807.21 點，跌幅為 8.35%。他指出，亞洲主要市場股市也出現下跌，日本股市跌幅 12%、南韓則是 8%。

他強調，美國近日公布 7 月份 ISM 製造業指數為 46.8，7 月份非農就業人數相較 6 月僅新增 11.4 萬人，且失業率飆至近三年新高，引發市場對於經濟衰退的擔憂，加上中東地區在哈瑪斯領導人哈尼亞遇襲後緊張局勢升級，國際地緣政治風險升溫，亦對全球股市產生衝擊。

必要時救市

至於國內資本市場的基本面，簡立忠指出，科技類股與 AI 類股的熱潮，國內企業增資意願強，出口表現優於預期，國發會公布 6 月景氣燈號從紅黃燈轉為代表景氣熱絡的紅燈，國內經濟機構也上調預期的經濟成長率為 3.85%。

在上市公司部分，他強調，我國 6 月份全體上市公司營收總計 3 兆 3981 億元，較 112 年同期成長 11.83%，代表上市公司經營有著不錯的績效，具有相當的韌性。

證交所表示，將密切注意相關國際事件對台股市場之影響，面對國際情勢造成市場波動，投資人應回歸基本面理性評估，必要時證交所將採取各項穩定市場措施。

(相關新聞見 3 版)

郭智輝：台灣不缺電 將設平台助購風電

經濟部強調，台灣如果缺電，零星跳電無法透過搶修復原，會加速落實「強化電網韌性計畫」。

【本報記者呂翔禾台北報導】「台灣並不缺電，政府會協助企業購買離岸風電！」經濟部長郭智輝 5 日出席「2024 能源轉型國際論壇」時指出，會協助企業發展地熱、氫能，還有加速落實「強化電網韌性計畫」，減少區域跳電。他強調，台灣如果缺電，零星跳電無法透過搶修復原。國發會主委劉鏡清則說，會協助培育綠電人才，讓中小企業能順利接軌。



▲ 經濟部長郭智輝 5 日再次強調，台灣不缺電，會協助企業創設平台購買離岸風電。(中央社)

隻字未談核能

郭智輝表示，台灣是出口導向國家，受到經濟情勢、半導體、人工智慧與新興科技活動發展影響，政府要維持穩定供電，首先將會推動節能。他指出，台灣天然資源匱乏，節能是最便宜的綠能，政府會協助不同企業屬性，分別進行深度節能，並持續推動家電汰舊換新補助，以改善使用能源效率。

「綠電已經成為不可或缺的元素，未來會透過「泛

官股售電平台」，讓更多企業可以買得到離岸風電，並投入地熱、氫能的技術開發，多元發展綠能。

他強調，台灣並不缺電，如果台灣真的缺電，零星的跳電事件無法透過搶修復原，但他也交代經濟部要針對電路老舊熱區與人口密集區，加速執行提前落實強化電網韌性計畫，減少區域停電。郭智輝也對企業喊話說，政府會透過新設燃氣機組、發展再生能源與加強電網韌性，協助企業淨零轉型。致詞中並未提到核能。

協助資金與人才

國發會主委劉鏡清則說，賴

政府為達成「2050 淨零碳排」目標，推動了 12 項戰略計畫，其中 7 項與能源有關，從 3 年前開始每年已經有 390 億元投入，盼 2030 年成長到 9 千多億。他表示，政府積極推動瓦斯轉型燃氣，也與農業部專案協助地熱的打井鑽探，設法創造更多綠色就業，讓台灣經濟可有新一波成長。

「會確保資金與人才到位！」劉鏡清表示，之前有與保險業談到 3.27 兆資金回流投資計畫，投資標的除了公共建設，很大一部分還有綠能建設，2030 年前也會培養 9.6 萬綠能人才，使其廣布中小企業、協助企業轉型。

《焦點圖文》



迎接七夕情人節
高雄推浪漫景點

▲ 七夕情人節即將到來，高雄市政府觀光局 5 日表示，高雄有包括愛河及愛河灣、壽山情人觀景台 Love 地標等浪漫景點，歡迎海內外情侶遊客前來度過浪漫夜晚。(高雄市政府觀光局提供)

社論

麟洋奪金舉國歡騰 政治對立的台灣團結了

週日晚上，全台灣估計有三百萬人守在電視前面，看著螢幕中的李洋跟王齊麟奮力揮著球拍跟對手決戰，大家的情緒也都隨著比分上上下下。當麟洋配終於打敗中國對手，奪下這屆奧運台灣的第一面金牌，唱起國旗歌，全台灣都沸騰了。總統賴清德第一時間發出賀電，麟洋也把榮耀歸給台灣，全台灣在奪牌的那一刻，真正團結了。

麟洋配放下對立

這次奧運，台灣同樣遭到了打壓，不只是奧運模式，不讓中華民國國旗進場，就連台灣兩個字都成了禁忌，甚至還在場館內強搶台灣相關的旗子標語，就連在入口都用翻譯器一一比對疑似台灣的標語。主辦單位對待台灣球迷的態度，就像是防恐怖分子似地嚴厲，不過誇張地是，如果是當地的法國白人拿著台灣國旗或標語，就不會受到類似的對待，這不只是歧視，更是對台灣的羞辱。

在頒獎典禮上高聲響起的台灣奧會歌，其實是國旗歌。在台灣有許多獨派的人士對這首歌不以為然，但是這次再也沒有人有意見，每個人都大聲地唱起國旗歌，因為台灣內部的分歧已經不再重要，現在需要的是一致對外。這可以算是台灣近來執政在野激烈對立之下，找到的團結之道。就像是美國這樣的運動大國，就算政治上再怎麼對立，大家也都會有彼此喜歡的球隊，尤其下班在酒吧，聽到的大家談的也都

是運動而不是政治。

政治不是全部

台灣應該要珍惜這樣的盛況，說實話，為了政治對立到這樣誇張的程度，台灣人的生活不免也太過於可悲。其實在人生當中，政治只是人生的一部分，如果整天都在捍衛自己的支持者，不然就是在找敵對者的弱勢。這樣的人生實在很變態，我們要更珍惜這樣偉大的運動員，因為他們遠比政治

人物更能夠團結台灣。

或許運動相關的預算也應該考慮更加提升，同時對於主管運動的各個單位，要給予更嚴格的監督，不然過去不時傳出的苛扣運動員的悲劇，還會繼續發生。

台灣也需要面對現實，李洋跟王齊麟都是第二次的奧運金牌，就像是戴資穎一樣，原本被認為有奪牌希望，最後也因為膝傷不得不敗北，在下一屆的奧運，台灣許多運動項目都亟待新選手來接棒。如果比較

上次奧運跟這屆奧運，台灣的奪牌數少了不少，已經看出了接棒的隱憂。

體育需要政策支持

台灣的政治人物這次都爭相貼出跟奧運選手的合照，但是如果只是湊熱鬧，那短期熱潮一過就沒了。只有穩定的法律支持跟政府政策，才能真正培養出源源不斷的選手。也看得出政府任重道遠，期許未來台灣的選手可以奪得更多獎牌，在國際上放光彩；但是如果沒從今天開始的耕耘，這一切都將會是一場白日夢。

國會改革釋憲 6 日辯論 各方磨刀霍霍

國民黨表示，將主張國會調查權與監察院職權不衝突，在反質詢方面也會有所準備，以因應行政方的論述。

▲6日將進行國會改革釋憲辯論，藍委透露將會從國會調查權與反質詢著手攻防。（中央社）



【本報記者呂翔禾台北報導】國會改革 6 日將進行釋憲辯論，藍白打算從調查權與反質詢先下手！國民黨立委翁曉玲則透露，將主張國會調查權爭取監督「事件」的權力，與監察院「調查人

員」的職權並不衝突，沒有任何侵權問題，另外針對反質詢的辯論也有做很多準備。辯論前夕的最新民調指出有，40% 民眾表示信任大法官能公正判決，但也有 37% 表示不信任，民眾態度分歧。

6 日進行整天辯論

國會職權修法釋憲案，憲法法庭訂於 8 月 6 日上午 9 時至下午 5 時進行言詞辯論，開放旁聽與網路直播。當天上午先辯論立法

程序、總統國情報告、聽取報告與質詢、人事同意權；下午辯論調查權、聽證會及藐視國會等規定。憲法法庭已於 7 月 19 日率先暫時處分，國會改革多數條文已遭停用。

「釋字第 585 號解釋，基本上就是肯認立法院有調查權！」翁曉玲說，藍白共推的《立法院職權行使法》及《刑法》修法的核心內容，就是依循大法官從釋字第 325 號解釋、第 585 號解釋到第 729 號解釋，訂定了跟調查權相關規範，作為國會刑事調查職權很重要的法律依據。國民黨立委吳宗憲則說，會觀察憲法法庭的提問，還有總統府、行政院、監察院和民進黨團的訴訟代理人的論述，作為現場攻防依據。

民眾對釋憲態度分歧

翁曉玲指出，總統府、行政院、監察院跟民進黨團認為反質詢是違憲的，在野陣營針對這個部分做了很多準備，黃國昌在書狀中寫了很多反質詢的定義及案例，針對來不及回答大法官的

問題也都有遞交補充答辯狀。另外，近日藍白陣營密集地開會討論釋憲攻防重點，從 7 月 20 日至今都沒休息過。

不過，TVBS 民調中心近日公布民調顯示，對於大法官暫時停止執行國會職權法案修法的決定，有 32% 表示支持，28% 不支持。

民進黨很低調

對於大法官是否能公正判決國會職權法案修法的釋憲案，

有 40% 民眾表示信任大法官能公正判決，但也有 37% 表示不信任。

民進黨方面，從總統府、行政院、監察院與立院黨團，自從暫時處分出爐後就相對低調。僅民進黨立院黨團幹事長吳思瑤指出，現階段民進黨團最重要工作，是全力準備 8 月 6 日憲法法庭言詞辯論，呼籲在野黨停止對大法官情緒性詆毀，國家只有一部憲法，要尊重憲法精神。

圖文選粹

圖文 / 中央社

麟洋配奧運奪金 賴總統：高興到在客廳跳起來



▲巴黎奧運羽球男雙「麟洋配」擊敗中國組合奪金，總統賴清德（前中）5 日表示，他 4 日很早就守著電視轉播，為兩人打氣，而過程精彩刺激，最後「麟洋配」獲勝時躺在球場上，他則是高興到在客廳跳了起來。

國際經濟學奧賽 台灣選手獲 3 金 1 銀 1 銅



▲2024 年國際經濟學奧林匹亞競賽揭曉成績，台灣 5 名參賽選手共獲得 3 金 1 銀 1 銅，團體總排名第 2。（台灣經濟學奧林匹亞競賽組織提供）

金融機構齊防詐 卓榮泰頒獎基層櫃員

【本報記者呂翔禾台北報導】「感謝銀行員臨櫃關懷，防堵 76 億資金不被詐騙集團騙走！」行政院長卓榮泰 5 日出席「反詐金融高階論壇」時笑說，他以前領錢時都覺得銀行員問東問西很煩，但後來覺得還是相當重要，感謝銀行員冒著被客戶罵的風險攔阻詐騙，還有警察協助防堵，未來要擴大識詐宣導，「辨識詐騙比防堵還重要。」

臨櫃關懷容易被罵

活動開始時，主辦方先播放許多基層銀行員受訪的影片，行員感嘆說，很多民眾在匯款時，若面對銀行員回答的支支吾吾，或是回答太像被訓練過，都有可能是被詐騙集團指示匯款，雖然曾遇過被客戶把匯款單撕碎往身上丟，或是被罵髒話等狀況，但還是以做善事的心態繼續勸導，也



▲行政院長卓榮泰 5 日出席「反詐金融高階論壇」，表揚臨櫃關懷績效優異的銀行行員。（Photo by 呂翔禾/台灣醒報）

感謝警方的協助。

卓榮泰表示，以前他家裡要裝潢，要把錢匯到太太的戶頭，銀行員對他匯款的目的問得非常詳細，到後來他開玩笑跟行員說：

「如果我錢沒匯進去，我回不了家！」但他強調，臨櫃關懷非常重要，尤其是詐騙集團如此猖狂，讓民眾擔憂受怕下，寧願被誤會也要防止民眾被詐騙。

「詐騙不是愈打愈多，而是不打會更多！」卓榮泰指出，《打詐四法》已經通過，讓政府與金融機構有更多工具來打詐，數發部也在研擬更強大的識詐方式，未來金管會、教育部、內政部等單位也要一起辦 115 場校園宣導，讓更多年輕族群意識到詐騙的各種情境，以減少被騙。

辦理校園防詐宣導

隨後，卓榮泰也表揚了臨櫃關懷績效前 10 的銀行行員，包括國泰世華、中國信託、郵局、玉山銀行、台北富邦、台灣銀行、元大、永豐、合庫與華南銀行。銀行商業同業公會全國聯合會理事長雷仲達表示，目前金融機構已開始偵測異常交易型態，還有啟動事前、中與後的管控措施，確保詐團騙不到金流。

▼ 針對台股近兩日大跌 3 千點，專家分析，科技股漲太多、外資受國際影響大幅逃離導致，近期跌勢若未停止，政府可能會有短期穩定措施。（中央社）



台股有望反彈？ 仍需看科技股、外資

【本報記者呂翔禾、簡嘉佑台北報導】「漲多就是最大的利空，過去只要談到 AI，股市的漲幅就是又快又急，上半年台股漲幅就超過 28%，「乖離率」過大，就會有回檔的技術面反應。」學者李沃牆 5 日分析股市二日大跌 3 千點的原因說，顧問戴肇洋認為台股大跌是心理因素；萬寶投顧創辦人朱成志則認為台股本周有望反彈，但要看外資的融資狀況。

台股 5 日暴跌近 2 千點，若加上上周五（2 日），等於兩個交易日就跌了將近 3 千點。證交所總經理簡立忠下午緊急召開記者會表示，這波股市波動主要是美國經濟不景氣、中東地緣政治等國際情勢引發。

漲幅仍聚焦科技業

對此，台灣省商業會顧問戴肇洋受訪時認為，此次台股大跌是因為心理因素，美國共和黨總統參選人川普說要讓美元走貶，很多資金就開始回流美國，導致目前的跌幅有點離譜。另外，AI 龍頭輝達近日傳出晶

專家認為，台灣今年的科技股漲太多，加上受到國際因素與外資影響，因此有回檔反應，未來需觀察外資融資狀況。

片有瑕疵等不利的消息，也會對台股衝擊。

「美國未來的總統都可能走保護主義！」戴肇洋分析，雖然我國經濟預測機構紛紛將經濟成長率從去年的 3.2% 紛紛調高到 3.8% 左右，但也還是靠科技類股的出口帶動，而美國總統選舉對股市也會有很大影響，兩位總統候選人都相對偏向保護主義，他認為不能太過樂觀。

科技股出現回檔

淡江財金系教授李沃牆受訪時指出，近期股市崩跌主要可分為基本面與技術面，從基本面來看，美國經濟表現不如預期，如非農就業數據表現差、預期降息時間延後，還有科技股財報表現不佳，如特斯拉公布財報後，立即崩跌 20%，後續一些科技業的財報表現也都不好。日銀升息也導致日股連日

重挫，盤中最大跌幅超過 3 千點；中東地緣政治局勢也引發擔憂，連帶影響股市。

李沃牆說，從技術面來看，漲多就是最大的利空，因為過去只要談到 AI，股市的漲幅就是又快又急，上半年台股漲幅就超過 28%，尤其台積電漲幅超過 6 成、鴻海漲將近一倍，「乖離率」（Bias Ratio，判斷股票是不是漲太多或跌太多的指數）過大，就會有回檔的技術面反應。

短期應有管制措施

他擔心，台股至今跌了約 3 千點，恐怕出現融資斷頭、多殺多的狀況，其實要止跌沒有如此容易，尤其股市崩跌的主因就是信心不足，要等待全球止跌，恐怕沒有那麼快。

「短時間要動用國發基金救市的可能性不大。」李沃牆分

析，過去救市的措施市源自於新冠疫情或金融海嘯等事件，股市跌破十年線，使得政府被迫出手，但現在台股基本面表現確實不錯，除非未來還要持續性的崩跌，否則最多只會祭出穩定股市的短期措施。

外資決定台股高低

萬寶投顧創辦人朱成志受訪時則說，外資 7 月賣超的數量太過龐大，共賣了 3523 億元的股票，2 日也賣超了 944 億，對比起上半年的買超 700 億，還有投信業近日買超 174 億就顯得相差甚遠，因此出現暴跌，且是由外資決定台股的高低點。

他也分析說，外資一邊做空台股、一邊在放空台指期，但 5 日盤後的台指期小漲 1%，代表台股正在醞釀反攻，但還是要看本周外資的融資狀況，如果出現斷頭的狀況（融資維持率低於 130%，被券商強制賣出股票），台股融資會快速下降，等到外資的籌碼清理完畢後，台股才有機會進行反攻，止跌回升。

15 日票選最優公廁 49 處公廁參選

【本報記者簡嘉佑台北報導】為公廁擺脫又髒又臭的刻板印象，環境部舉辦最優質的公共廁所票選活動，邀請民眾投票選出最好的公廁，尤其性別友善與環境整潔更是評比重點！環境部環境管理署署長顏旭明 5 日表示，本次共有 49 個優質公廁參選，



▲ 西拉雅國家風景區管理處「官田遊客中心公廁」曾獲 112 年的績優公廁。（西拉雅國家風景區提供）



民眾可在活動網站瀏覽公廁，並於 15 日開始投票至 9 月 15 日。

113 年度公廁評比類別分為「企業提供類」、「交通場站類」、「觀光遊憩類」及「地方政府推薦」等四個不同類。環境管理署署長組長魏文宜表示，該活動是為了提升民眾對公廁的滿意度，同時擴大企業與民間單位報名，如連鎖速食店本次也能報名活動，盼業者樹立標竿，促進各企業提升公廁品質。

本次活動共有 49 間公廁參選，將選出 28 間績優公廁，民眾的票選分數皆占評分的 10%。顏旭明表示，目前環境部列管 4 萬 4 千間公廁，評選活動也進入第三年，盼能從企業、交通要道、觀光景點等地選出最好的公廁，建立標竿，並作為興建與維護工程的參考。

他強調，本次評選的重點新增「性別友善」的評選，鼓勵公廁尊重多元性需求，同時也會就打掃公廁的團體進行表揚，致謝他們致力於維持公廁的整潔環境。顏旭明表示，目前公廁也會貼上 QRCode，一旦發現環境髒亂，隨時掃描跟相關單位反應。

環境管理署署長組長魏文宜表示，這本次評選若發現品質不佳的公廁，也會審核資格提供相關補助，協助改善硬體設備與環境整潔。



▲「台灣中油公司囊括 112 年「加油站類」績優公廁所有獎項。」（台灣中油提供）

圖文選粹

圖文 / 中央社

胡瓜把藍寶石帶進長照機構 與長輩同歡



▲ 主持人胡瓜（前中）號召多名藝人、歌手，帶著音響器材與物資前往長照機構演出，與長輩同歡，還捐出主持藍寶石演唱會酬勞做公益。（高雄流行音樂中心提供）

7 月外匯存底 5717.4 億美元



▲ 央行 5 日公布，113 年 7 月底我國外匯存底金額為 5717.4 億美元，較上月底減少 15.59 億美元。

碳費三法 8 月上路 環長：初期費率不高

【本報記者簡嘉佑台北報導】「預計年底台灣會正式進入排碳有價的時代！」針對碳費子法草案 8 月即將上路，環境部長彭啓明 5 日於永續研討會表示，未來會跟經濟部合作，找出更多減碳誘因，並加速企業的綠能轉型，「但碳費初期不會太高！」

環境部今年四月預告「碳費收費辦法」、「自主減量計畫管理辦法」及「碳費徵收對象溫室氣體減量指定目標」等草案（又稱碳費子法三草案），確定 2.5 萬噸免徵門檻，電力業及製造業為起徵對象，對具有高碳洩漏風險的產業根據風險不同，調整收費排放量。

老闆要下來做



彭啓明 5 日於「低碳轉型的綠色經濟」企業永續研討會說，碳費子法 3 草案 8 月底就會通過，排碳有價時代將到來，碳費要收多少，初期費率不會太高，還要經碳費審議委員會討論通過，年底台灣就會進入排碳有價時代。

他強調，環境部會跟經濟部合作，希望找出更多減碳誘因，

自己減碳可以少繳錢，創造經濟價值出來，讓大家很平順走進排碳有價時代，加速企業轉型。

彭啓明認為，數位轉型很重要，沒有數位轉型，綠色轉型是不會成功的，最好老闆要親自下來做，老闆如果不懂，數位轉型就不會成功，綠色轉型也不會成功；政府與企業一起

▲ 環境部曾於 1 月 3 日舉行「碳費徵收子法推動進度交流座談會」。（荒野保護協會提供）

來做，環境部也會做大家的後盾。

核能不是容易的事

面對核能議題，彭啟明指出，8 日將召開國家氣候變遷對策委員會，會決定核能要出來了嗎？他要告訴大家「沒有」，因為核能按照法令規定會停一下，看看大家的共識是什麼，才能繼續往下走。

他強調，核能不是這麼容易的事，必須要有專家確定，不是沒有壞掉就能繼續用，要有一定的程序，目前仍要積極發展綠能和新工具。彭啟明說，核能是眾多的能源、包括氫能，甚至是新的儲能等的新的選項之一。舊的核能不是沒壞就能用，它還需要檢修和法令上的限制。

▼ 世界各地宗教領袖齊聚巴黎聖母院，於奧運期間呼籲世界和平，實踐真正奧林匹克精神。(Photo by 影片截圖)



宗教領袖聚巴黎 助奧運選手心靈舒壓

【本報記者莊宇欽綜合報導】各地宗教領袖齊聚巴黎聖母院，於奧運期間協助選手並呼籲世界和平！對此，國際奧委會主席巴赫強調，為實踐真正奧林匹克精神，「信仰與體育可以相輔相成。」在奧運選手村中設置了多元宗教帳篷，盼不同宗教都能給予運動員帶來信仰力量與慰藉。

信仰與體育相互補

《歐洲新聞網》報導，世

本屆奧運在選手村中設置了多元宗教帳篷，盼不同宗教都能給予運動員帶來信仰力量與慰藉。



界各地宗教領袖與奧運官員4日上午齊聚巴黎聖母院，參加奧林匹克跨宗教儀式，該儀式可追溯至一百年前，由現代奧林匹克創始人古柏坦首次在巴黎舉辦。

國際奧委會主席巴赫和巴黎奧委會主席埃斯坦蓋特也出席儀式活動，其中，巴赫在會

中強調，「信仰與體育可以相輔相成，」為實踐真正奧林匹克精神，無論每個人的信仰為何，都要與運動員一起呼籲和平。

先前，奧運開幕式上一段模仿達文西《最後的晚餐》的變裝表演，引發宗教保守派的強烈反對，對於梵蒂岡及世界各地的宗教團體而言，都認為

這是對基督教的嘲諷。事後，巴黎奧運發言人德坎普斯在新聞發布會上為這一場景道歉，並表示無意對任何宗教團體表示不尊重。

設置多元宗教帳篷

《美聯社》報導，巴黎奧運選手村中也設置多元宗教帳篷，來自全球五大宗教所任命的神職人員與信徒代表，為奧運選手提供精神上的支持。另外，不同宗教也都獲得各自的獨立空間，以便傳達對話、寬容和歡迎的信息。

其中，基督教、天主教、新教和東正教共用一個祭壇，上面有一本巨大的《聖經》，兩側有十字架和聖像，旁邊掛著一張寫著信仰名言的海報，約有40位神父、牧師、修女和信徒給予選手們信仰慰藉。

「這裡非常有象徵意義。」歐洲拉比會議副主席、猶太拉比萊文強調，不同宗教都在傳達歡樂的精神。巴黎穆斯林協會主席貝納利也指出，當人們看到伊瑪目和拉比在一起時，人們會微笑，這就是所謂的兄弟情誼。

鞏固南海局勢 德、菲簽軍事協議

【本報記者呂翔禾綜合報導】由於南海安全攸關全球貿易，加上中國勢力成長，德國雖離菲律賓甚遠，也要跟菲律賓簽軍事協議。雙方決議，未來將舉行聯合軍演，德國甚至考慮對菲律賓出售武器。因南海主權爭議涉及中國、越南、菲律賓與馬來西亞等國，美國等西方國家雖非爭議當事國，但也堅持南海有航行自由，因此與菲律賓積極加強軍事合作。

軍事合作劍指中國

根據《美聯社》5日報導，菲律賓近日與德國簽定軍事協議，菲律賓國防部長特奧多羅表示，與德國國防部長皮斯托里烏斯簽定軍事協議，可視為兩國對於目前南海局勢發展的共同擔憂，盼透過兩國合作，加強維持和平的力道，避免南海成為如俄烏一般的火藥庫。

兩國聯合聲明指出，菲、德雙方都反對單邊勢力擴張，且堅決捍衛南海航行自由。雖然聲明中並未指名道姓，但說的其實就是中國。

中國長期以9段線主張南海海域主權，並在南海許多島礁上建立軍事設施、人工造礁等工程，引發也有牽涉南海主權紛爭的越南、馬來西亞與汶萊等國不滿。

南海摩擦漸多

菲中海警隊在南海也多次爆發衝突，並在6月17日兩國在海上爆發近月以來最嚴重的衝突，雖然雙方事後有簽定協議，避免衝突繼續升溫，但自從菲律賓新總統小馬可仕上台後，對中國的態度轉趨強硬，加上美國、英國與德國等國認為南海有航行自由，並支持菲律賓，因此南海局勢仍相當緊繃。

《美國能源總署》提到，南海預計蘊藏100億桶石油與6.7兆立方呎天然氣，還有大量漁業資源，且航運貿易量占比約20%左右，是相當重要的國際航道，但由於也牽涉到美中競爭，因此被廣泛認為是很可能爆發大規模衝突的火藥庫之一，而近年來中國的擴張與南海諸國的不滿都在累積，各界相當關注南海局勢。



▲圖為菲律賓、中國、越南、馬來西亞等國在南海主權的主張。(中央社製圖)



▲連遠在天邊的德國都相當關心南海局勢，並與菲律賓簽定安全協議。左起為特奧多羅與小馬可仕。(BVG, Bundeswehr via X)

圖文選粹

孟加拉示威至少50死 當局宣布全國宵禁

► 孟加拉警方5日發射催淚瓦斯並投擲閃光手榴彈，以驅散數萬名要求總理哈希納下台的示威民眾。根據路透社，這些民眾與警方的衝突造成至少27人死亡、數十人受傷。當地媒體報導最少已50死。



圖文 / 中央社

全球各大週刊頭條新聞

《消費者報告》Consumer Reports 益生菌幾乎無用？營養補充品誇誇其談

褪黑激素協助入睡、魚油對心臟有益、益生菌能維持腸道健康，這些營養補充品的廣告鋪天蓋地，部分產品確實能協助民眾攝取足夠營養素，但也有商品誇大療效，實際的效果並未獲得研究實證，如益生菌或軟骨素等。

高齡吸收能力退化

「取得營養素最好的來源還

是食物，富含多維他命、礦物質、纖維與蛋白質的食品，絕非任何營養補充品能取代的，」布萊根婦女醫院預防藥學主任曼森提醒，而且營養補充品有時候會與藥物產生交互作用，在服藥的民眾若要攝取新的補充品，務必先詢問過醫師。

波士頓塔夫茲大學人類營養老化研究中心維生素與致癌小組負責人梅爾表示，隨著年紀增長，人們對部分營養素的

吸收能力也會逐漸下降，如新生骨頭的能力就會隨著高齡退化，這時候就應該補充一些鈣質與維他命D，以保護骨骼的健康。

常見營養素無背書

儘管民眾有著均衡的飲食，還是會有特定營養素攝取不足的狀況，《消費者報告》推薦民眾七種不同的營養成分：維

護骨骼的鈣、對皮膚與關節好的膠原蛋白、讓腦袋與眼睛都更清晰的魚油、強健體魄的鎂、促進睡眠的褪黑激素、有益於神經健康的維他命B12與強化免疫力的維他命D。

然而，部分營養補充劑的用處相當有限，如大多數民眾平日就已經攝取足夠的維生素C，不需要再額外補充。

研究也發現，關節出現問題的長者常常攝取的葡萄糖胺與

軟骨素，其實大多是出於安慰劑效果，未必真的有療效。曼森建議，關節疼痛的民眾更應透過靜態運動來改善狀況。

同時，幾乎沒有研究證明，益生菌對人體腸道健康有益。儘管醫學會使用益生菌能解決特定疾病，如潰瘍性結腸炎或困難梭狀桿菌感染，但大多數情況下，益生菌都需要特定的劑量與狀況才能發揮功效。

哈佛醫學院醫學博士柯恩



就說，「我不會使用你任何在商品貨架找到的東西（益生菌）」。



Neuralink 移植大腦晶片 第二樁手術完成

【本報記者簡嘉佑綜合報導】用腦就能控制物品移動？在癱瘓者的大腦植入晶片，協助他們用意念控制物品的企業「Neuralink」，如今成功替第二位患者動手術！該技術又被稱為「腦機介面裝置」（Brain-Computer Interface），首位接受移植手術的患者就曾分享，該技術讓他能用意念控制滑鼠，提升生活品質。然而，該技術仍存在隱私保護不足與法規不足等隱憂。

「Neuralink」的腦機介面裝置技術是透過在人類大腦植入晶片，讓晶片能精準觀察與判斷腦部的訊號，民眾就能透

曾接受過晶片植入手術者表示，可用意念控制滑鼠，但技術仍存在隱私保護與法規不足等隱憂。

過意念就可以控制數位裝置，協助癱瘓者提升生活機能，更有望幫盲人恢復光明。

第二例移植告捷

《衛報》報導，「Neuralink」創始人、同時也是特斯拉創辦人馬斯克已證實，目前「Neuralink」已成功替第2位患者植入腦機介面裝置，更強調「我不想說得太早，但第2次植入似乎進行得非常順利」。今年更預計替另外8位患者進行植入手術。脊髓損傷患者阿爾博今年1月就接受了Neuralink晶片移植的臨床試驗，成為全球首位受試者。

道德與隱私隱憂

他指出，「我可以像其他人一樣控制電腦，這是我之前做不到的事。」腦機介面技術也並非一家獨大，北京清華大學就與宣武醫院合作完成無線微創腦機介面臨床植入試驗，成功讓四肢截肢的病例能通過腦部控制的方式，自主完成喝水的動作。

然而，當企業將晶片深深植入民眾的大腦當中，不免引發道德與隱私的隱憂。《富比士》報導，該腦機介面能蒐集的數據相當敏感，甚至揭露一個人的心理狀態、真實情緒等，一旦遭到濫用，恐怕有不堪設想的後果。此外，萬一這些腦機介面裝置遭到駭客攻擊，恐怕民眾許多隱私資訊都遭到外洩，目前法規雖然有提供部分的隱私保護措施，但隨著新興科技的興起，法律也需要有更嚴謹的規範。

玫瑰為何帶刺？ 科學家找到特定基因

【本報記者呂翔禾綜合報導】玫瑰因為有特定基因，所以枝上會長刺，且其它植物也有類似長刺基因！美國與西班牙的跨國研究團隊近日發現玫瑰之所以會長刺的原因，是受到名為「寂寞小子」的基因序列所控制。研究團隊希望未來能夠培育出沒有刺的玫瑰，甚至將其他經濟作物的刺也移除。

人造出沒有刺的玫瑰

耶魯大學分子學教授艾瑞許表示，掌握更多植物特徵有關的基因，對未來的農業會有很大的幫助，讓人類更了解植物的生長機制。

此論文已經發表在權威的《科學雜誌》，李普曼舉例說，以他們研究的沙漠葡萄為例，若找出其生長刺的基因，並進行基因工程後，就可以產生類似藍莓或草莓的物種。不過基因改造物種在國際上也有不少爭議，包括影響健康、產生新的過敏原與倫理等。

被基因誘發而長刺

根據《CNN》報導，雖然玫瑰並非唯一有刺的植物，但科學家過去一直搞不清楚，為何許多不同物種產生「刺」這種特徵，如今透過研究團隊發現，只要一種名為「Lonely Guy」的基因特徵有顯現出來，植物就會長刺。

此系列基因會刺激「細胞分裂素」分泌，而植物會因為刺激程度不同，不長刺或是長出不同的刺。

紐約長島冷泉研究室植物學家李普曼指出，許多不同物種，面對類似環境可能會產生類似的特徵，稱為「趨同演化」，例如鳥與蝙蝠都有翅膀，仙人掌與玫瑰都有刺。

不過，相同構造的背後產生機制有可能相同，也有可能不同，因此科學家持續進行研究探討。

人類過去若希望玫瑰沒有刺，大多是用育種的方式處理，但現在若找到引發玫瑰長刺的機制，就可以用基因編輯的方式創造出沒有刺的玫瑰。

▲科學家近日發現讓玫瑰長刺的基因，盼未來在基因工程與農業上有更多應用。（Pxhere）



演唱者：



林慶台



林冬



林恩雅

《林慶台父女演唱會暨 臺灣醒報 16 週年慶典》

台灣醒報已經滿 16 歲了，我們歡天喜地來慶賀上帝 16 年來的恩典！

我們為您預備了林慶台父女演唱會，歡迎所有支持醒報的朋友出席同樂！您可用電話（02-23581961）Line（0910235261）或 email（anntw.ad@gmail.com）索取入場券，現場可容納 120 席，每人可索 2-4 張哦！

演唱會曲目：

- 流麻溝 15 號
《我活得很好》
— 林冬
- 《原味泰雅古調》
— 林慶台
- 你點亮我生命
《You Raise me up》
— 林恩雅
- 思念
— 林慶台、宋月娥、林冬、林恩雅
- 《起初的愛》
— 林冬、林恩雅

備有實體花籃與虛擬花籃（大花籃 10000 元、中花籃 5000 元、小花籃 2000 元），歡迎共襄盛舉，請電 02-23581961 登記，感激不盡。

受導演魏德聖的邀請飾演《賽德克·巴萊》中的主角—中年的莫那魯道，曾入圍第 48 屆金馬獎最佳新演員獎和第 12 屆華語電影傳媒大獎最佳新人獎，也是一位牧師，目前在長老教會梅后蔓教會牧會，偶爾客串演出。

曾參與電影《流麻溝十五號》的演出，飾演原住民國小老師的政治犯，也在《流麻溝十五號》電影中與父親創作一首原創歌曲《我活得很好》(Blak knyanux mu)，是以泰雅族語所吟唱，也納入到電影的片尾曲。

曾參與過許多大型原住民樂舞的演出，擔任演員、舞者及歌手角色。

讀書時期，在校園歌唱比賽獲得多次冠軍，在 KTV 坐著唱《煎熬》影片高達 137 萬次觀看。

曾上過節目「綜藝大熱門」，渾厚的嗓音，豔驚四座。

訴不完 16 年的艱辛啊，多少次峰迴路轉，我們一直屹立台灣媒體界，傳播積極的聲音、屬於真裡的聲音、不卑不亢的聲音。一路上有您同行，呵護、支持，一同見證上帝的對台灣不離不棄的愛，醒報醒著、奉獻著、愛著台灣，我們需要更多的代禱。

▼ 法務部調查局全力配合檢察官指揮，地方政務官若有違犯法紀情事，即查辦到底。(中央社)



文官制度何時開始走偏？

■ 蕭家興
(都市計畫技師)

猶如連續劇一般，日前媒體滿版報導北部民選市長涉弊案的聲押、交保候傳。同時不同版面，中南部有先後任地方議長分別因涉嫌收受離岸風電業者賄款、成立人頭公司向綠能開發商索賄而遭起訴或收押。中北部有民選市長及政務官因建案偷工減料致災，停工復工裁量之間有放水圖利建商之嫌而被起訴。

社會一片看好戲，有人拍手叫好，有人則是心有戚戚焉，不勝唏噓。

安然下崗難

真正的公務人員，特別是事務官，無不是要通過國家層層考試才取得職位。社會上總

面對誘惑與排擠不斷，仍勇於任事的事務官才是國家機器的穩定力量。台灣需要重建文官制度，使其安於職位不受貪瀆誘惑。

是沿襲傳統送上刻有「青雲直上」的扁額以資慶賀，只是沒有人知道公職或公務人員非得潔身自愛，棄絕各種誘惑，或是戒慎恐懼行政沒有出差錯，才能安然無事下崗退休。

選舉固然反映民意，但選舉很花錢，一旦當選，總要伺機把錢撈回來。此外，選舉體制隱藏戕害文官制度之弊端，就是選贏者機關的人事職位全拿，作為酬謝選舉功臣、政治獻金有貢獻者、安插親信或派系平衡職位分贓等大演分封諸侯的戲碼。

而令人詬病的，莫過於這些職位方便引入一些不用通過國

家考試資格，不問專業能力的政務官。

文官制度本有政務官與事務官之分，但先前的政務官都是由通過國家考試的事務官，且經歷練才能適才適用升任政務官。始自扁政府，負責法令制度的中央各部會首長均由政務官擔任，地方政府也有樣學樣，負責依法行政的各局處首長也是政務官。

唯黨意是瞻

於是乎，誤入政治叢林的小白兔、市長情人擔任局處首長，敗選的黨家軍官越做越大，地方沒政務官的位子，就到中央各部會或國營事業機構找個高位坐，民間商務律師可一路轉進國家安全、金融監督到國防部等機關，真是令人刮目相看，啼笑皆非。

踐踏文官制度者，也莫過於唯黨意是瞻的御用政務官及其隨身助理或秘書。

猶記得一位台大院長級的學者，被安插進入行政院某委員會擔任機關首長，馬上成立辦

公室，並由其在學校的助教擔任機要秘書。

事務官是穩定的力量

這個機要職，當然不用通過國家考試。而更令事務官氣結的，莫過於這個機要職位高居公務人員最高的 12 職等，這是一般事務官非經過國家甲等考試或十幾年慢慢升遷，甚至到屆退年齡也等不到的高職等。

此外，御用的監察委員可以只查察在野黨的缺失，大法官及執掌公務員福利的考試院可以拋棄「法不溯既往」的法律原則，配合黨意、曲解軍公教退休金打折不違憲，政務官卻還在享 18%，真是讓學法律的後輩學子嘖嘖稱奇。

事務官依法行政，一向被視為保守僵化，不若政務官靈活聽話，但面對誘惑與排擠不斷，仍勇於任事的事務官才是國家機器的穩定力量。

台灣需要重建文官制度，要像新加坡高薪任用公務人員，使其安於職位不受貪瀆誘惑，另外，要肯定公務人員的技術專業，賦予實質負起政府重要工程的規劃設計及監造責任，不要只負責行政程序，凡事委託民間辦理才是。



善用同理心

■ 施壽全
(前馬偕紀念醫院院長)

為人處世，每天遇到引發情緒或感受起伏的狀況，可說是相當常見，這些情緒或感受，有負面也有正面的，前者包括憤怒、沮喪與嫉妒，後者則例如溫馨、喜悅與欽慕等等。

陷入負面漩渦

道德學家常說，人生苦短，日子總是要過，所以人們要懂得，一樣的時間中，該盡量讓正面能量充滿，別老是陷在負面的漩渦中苦惱。而在正面或負面之間，其實人人都有一種中性的情緒或感受，稱為「同理」，從同理往哪個方向開展，端賴個人的智慧來取舍。

比如說，有一個很重要的約定，期待與某人晤面，但對方卻遲到了，而且遲了超過可以忍受的程度，但對方終於還是來了，當然也說明了遲到的原因。

不過，從對方遲到開始到終於出現的那段時間中，我們的心情，可能出現那些轉折呢？

維持正面思考

「不是說重要嗎？怎麼可以這樣好像不當一回事似的？塞車嗎？可以提早出發啊？如果很重視，什麼原因遲到都不是理由！」

或者是「這次見面很重要，對方一定很在乎，遲到了，一定有什麼不可抗拒的因素？會不會出了什麼意外？不會吧！就再等一下，喔，總算到了，放心了。」

前面的那一段思考，將使



▲ 我們的社會，有必要多多鼓勵與傳播同理心，相信有助於減少爭議與糾紛。(網路截圖)

自己在等待的時間中滿佈負面情緒，換成後面那一段想法，顯然就能夠讓自己的感受至少維持中性，然後朝正面前進。

設身處地的同理心

「同理」就是不只以自己為考量，必須能「將心比心、設身處地」為對方著想，然後自己也跟著受益。可以從同理，衍生出來的高尚情操，包括如「人飢己飢、人溺己溺」、「己所不欲，勿施於人」等等。我們的社會，很有必要多多鼓勵與傳播同理心，相信一定有助於減少爭議與糾紛。

不過，也讓人無法不憂心的是，雖然人人都具有中性的同理心，卻被一些是非不分的說法或思想所誤導，刻意造成對抗與僵局。

常看到把白說成黑，黑說成白的情形，同理心被掩飾，甚至根本就嚴禁出現，這個社會真的病得不輕，但也正好顯示出，我們真的有必要用盡一切努力，破除迷思，讓人性明亮面的同理心，更加發揚光大！



▶ 踐踏文官制度者，很多是政治任命官員，圖為因案被收押的前海基會董事長鄭文燦。(中央社)

贊助節目：請匯台銀城中
(004) 045001007947
中華基督徒新媒體協會
劃撥帳號：50406584
中華基督徒新媒體協會
(將開給抵稅收據)

結合同事、見證，
特別適合慕道友！

每周一至周五上午七點首播
歡迎收看每天 10 分鐘的靈修節目

每日甘泉

每天上午給上帝 10 分鐘，祂給你全世界

觀看連結：

YouTube

Facebook

SoundOn

醒報同仁每天九點上班前 10 分鐘靈修，使用「荒漠甘泉」勵志短文，許多人風聞陸續加入群組一起聆賞，醒報就在臉書上開闢「每日甘泉 - 與你心靈相遇」，每周一到週五在粉絲團直播，盼能給大家打氣，面對每一個今天。

本節目由中華基督徒新媒體協會贊助，台灣醒報製作。
歡迎加入每月 1000 元奉獻的贊助天使，會贈送「十字架・小夜燈」與「禱告簿」為謝禮。

為教會訂醒報！

* 歡迎訂報給你的教會，可以一份送給牧者、一份張貼牆外給路人，一份放圖書室供會友同工閱讀。（歡迎已訂之教會提前續訂）
* 可訂報給偏遠教會或你家鄉的教會（或中小學圖書館），也可由我們幫您安排贈送需要的地區。

每年 13 個月訂費 4000 元，只收 2000 元，把握半價機會，多訂多蒙祝福。（100 份半價報紙，配額用完為止。）

謝國樑市長

王建煊前院長

請來電 02-23581961 傳真 02-23582155、
或 email 到 anntw.ad@gmail.com 登記。

十字架 小夜燈

自用、送禮都相宜

小夜燈半夜保護你，耶穌愛不離。
非基督朋友也超喜歡呢。

**醒報義賣價 1000 元，
一次買三個特價 2700 元。**

努力可以成功！Google 總監教好習慣

她一直認為自己沒有天賦，只是「很努力」的普通人而已。但是讓她能夠不斷擴大職涯的，正是憑著這份努力。

■ 鄭金慶淑

(曾任職擔任 Google 總部全球國際媒體公關部門總監)

每到一年之初，我們總會許下一些新年願望。像是下定決心今年要戒酒（或少喝點酒？）、瘦五公斤回到昔日巔峰狀態、每週讀一本書等。二十五年前，在迎接新年早晨到來時，我也做出了人生中最勇敢的決定。

那是我人生中最戲劇化，同時也是最有意義的決定——更

我問自己：「我的人生已經花了三分之一的時間在討厭自己，難道我真的想這樣過一輩子嗎？」答案顯而易見——「不想，完全不想。」

正確地來說，是「決斷」。人生最大的轉捩點，就從那一刻開始，也因此造就了現在的我。「從今天起，我要成為自己喜歡的樣子。」

個性非常內向害羞

我是一個極其平凡的人，個性非常內向害羞，比 A 型還要 A 型。從國小、國中到高中，成績都不錯，卻不敢交朋友，害怕與人親近。別說是當班長了，就連排長都沒當過。

剛上高中二年級時，學校舉辦校外教學前往龍仁民俗村，母親特地幫我準備了海苔飯捲。到了用餐時間，我卻不知所措。

因為當同學們三五成群地聚在一起野餐時，我沒有勇氣對大家說：「我可以跟你們坐在一起嗎？」最後，我一口午餐也沒吃，回家抱著母親痛哭。

《Google 公關總監的職場慢爬成功學》簡介

很難想像在台上侃侃而談的她，過去性格內向，連跟同學搭話一起吃午餐都不敢；對自己的英語能力沒有自信，甚至打招呼都不敢說出口。

然而，她努力的讓自己每天前進一點點，邊工作邊取得了五個碩博士學位，積累出厚實的工作實力；堅持每天運動超過三十年，不僅建立起良好習慣，也打造出跨國工作的體力；四十歲開始學英文，寫下的筆記超過一千四百頁……

「堅持是我的興趣，體力是我的實力。」本書除了是鄭金慶淑的人生故事，她也想告訴大家，即使是再喜歡的工作，也無法避免倦怠和無聊，但只要願意充實新知和

我哭著對她說：「考第一名有什麼用？野餐時連一起吃飯的朋友也沒有！」

個性怯懦的我，就算考到全班第一名、全校第一名，也依舊沒有改變。即使後來考上位於首爾的大學，學校排名也還不錯，仍舊無法提升我的自信心。

努力是唯一強項

我對自己很沒自信，覺得自己沒有天賦，凡事只能靠後天努力。不是有一種孩子嗎？當

別人問：「這孩子表現如何？」你可能會回他：「至少他很努力。」我就屬於這類型的孩子。世界上才華出眾的人多得不計其數，而我覺得自己唯一的強項就只有努力。當我以這種不屑一顧的態度看待自己時，情況就變得更加嚴重。

如果沒必要開口，我很少主動發言，偏偏大學卻有許多需要靠討論才能完成的作業。某次，一位主持讀書會的學長，對兩、三個月以來一句話也沒說過的我說：「看來參加讀書會，對慶淑而言一點意義也沒有。」

事實上不是這樣的，我卻沒能把自己心裡的話說出來。究竟我是說不出口？還是真的沒想法？又或者兩者都是？我是怕說錯話嗎？還是書讀得不夠多？內心千頭萬緒的我，回家後整個人像洩了氣的皮球似的心情糟糕透頂。

技能，就能再次從中獲得動力。



作者：鄭金慶淑

(曾任職擔任 Google 總部全球國際媒體公關部門總監)

出版社：采實文化

出版日期：2023/11/02

當我漸漸地把自己縮得更小，習慣看輕自己，對自己也越來越沒自信，就這樣活了二十八年。當時還是男友的老公，甚至擔心地對我說：「妳這樣有辦法出社會工作嗎？」

腦海中的一個念頭

大學畢業後，我在服飾業短暫待了一年，接著和男友結婚，前往美國留學。但我的膽怯和懦弱，並未因此好轉，反而因為語言隔閡，變得更加嚴重。一個連用母語都無法好好表達的人，更遑論在一夕之間以不擅長的英語與人交談。

然而，在二十九歲那年，我的腦海中突然冒出這樣的念頭：我為什麼無法喜歡自己？我為什麼總是覺得自己一事無成，只顧著討厭自己？我真的要這樣繼續下去，把一切歸咎於天生個性，到了三十歲甚至終其一生都是如此嗎？

大家總是說要懂得接納自己、愛自己。不要在乎別人的眼光，要愛自己真實的樣貌。我卻對自己現在的樣子感到懷疑，難道這就是真正的我嗎？我想要變得比現在更好，想要接近人群，覺得自己就像未孵化的蛋一樣，等待脫胎換骨一刻的到來。這種對自我的厭惡，讓我感到無比痛苦。

我問自己：「我的人生已經花了三分之一的時間在討厭自己，難道我真的想這樣過一輩子嗎？」答案顯而易見——「不想，完全不想。」

展開「重生」計畫

那麼，就從改變自己開始做起吧！不想再當那個讓我極度討厭的「我」了。我已經這樣活了將近三十年，接下來的人生，想以自己喜歡的樣貌生活。雖然大家都說人不會變，如果不能改變，那就「重生」吧！沒錯！脫胎換骨的重生！

經過幾天幾夜的思索後，我做出人生中的重大決斷，展開屬於我的「重生」計畫。這個計畫並不是要完全捨棄現在的自己，而是為了「拓展」自我，活出自己想要的樣子。

計畫的第一步，正是具體勾勒出未來理想中的自己。一直以來，個性怯懦消極的我，渴望成為怎樣的人呢？我開始慢慢尋找答案，決定改變的方向。我找到的答案是「我想成為和我完全相反的人」。想成為能夠主動親切地向別人打招呼，不只是熟識的朋友，就連遇到不認識的陌生人，也能攀談幾句，人緣很好的那種人——也就是過去三十年來，我最羨慕的那種人。

完全解放的自由感

接下來，下一步就是讓自己進入一個新環境，創造出能



讓自己重新改變的環境。我很在意別人的眼光，因此容易打退堂鼓。如果不希望受到別人影響，想要重新開始，就必須到一個沒有人認識我的地方。過去三十年來不敢主動與人攀談的我，即使像換個人似的，也不會有人覺得「妳今天怪怪的」，或是投以「妳瘋了嗎」的異樣眼光，我想在這樣的全新之地重新開始。

這意謂著我必須與當時一起在國外留學的先先生暫時分開。唯有如此，我才不會在想放棄

個性怯懦的我，就算考到全班第一名、全校第一名，也依舊沒有改變。即使後來考上位於首爾的大學，學校排名也還不錯，仍無法提升我的自信心。

時，一直想依賴著他。幾經挑選後，我選了一間離先生距離不會太遠，又能很快讀完 MBA 課程的學校——內布拉斯加大學林肯分校。這間學校既能住校，成績好的話還可以換到額外學分，一年內就能完成五學期的碩士課程。對經濟不寬裕的留學生而言，是再好不過的選擇了。

一開始搬家時，我有一種「完全解放」的自由感。就好像旅行時到了陌生的地方，與陌生人相處時，會做出和異於平時的表現，或是變得莫名大膽一樣，不像原本的自己。說不定我們都在等待這樣的機會，等待一個能夠打破「自我」的框架，跨越自己設下的界線和制約的機會。我並沒有因為即將到來的新環境而感到焦慮，反而想到能成為心目中理想的自己，內心澎湃不已。

成功關鍵在執行

三十年來舊有的性格，當然不可能在一夕之間扭轉。我知道如果不在生活中的每一刻、每天的日常生活中做出改變，是不可能有任何變化的。

就連改掉壞習慣都很困難了，要改變過去的我，更是需

要長時間的努力。誠如坊間許多自我激勵書籍所說，下定決心很簡單，成功的關鍵在於執行。

按照我自己設定的方向，我制定了幾項可執行的簡單任務：第一，在兩人一室的宿舍生活期間，積極認識宿舍朋友（主動和對方打招呼，邀約對方一起吃飯！）；第二，每堂課上課時，舉手表達意見或發問；第三，在小組討論作業中，擔任上臺發表的工作；第四，每天運動。

上提問或發表意見，就必須事先預習；如果想用不擅長的英語，在一學期內擔任五至六次小組上臺報告的工作，就必須先寫下完整講稿。

由於大部分同學都是英語母語人士，為了不造成同學的麻煩，我拼了命努力念書，只要教授在研究室，就會去找教授聊天，哪怕多說上一句話也好。就這樣整整一年，我每天都恪守這四項任務。

「每日運動」的改變

是什麼讓我真正產生了改變？在重生計畫中最重要的項目，正是「每日運動」這件事。過去三十年從未運動過的我，一開始慢跑時，不僅腿部抽筋，甚至喘不過氣來，感覺胸口像是撕裂般的疼痛。

然而，神奇的是，當我用大腿內側的力量奮力往前衝刺，運用腹式呼吸法克服氣喘問題，越來越能感受到自己的存在，聲音也變得更有力量。與運動後身體的疲勞和疼痛感成正比的是，我內在的自信心似乎也隨之提升。

由於體力增加，即使比高三讀書時睡得少，也不覺得累。在不知不覺間，我成了教授心目中的拼命三郎，教授還曾經打趣地說：「看來露易絲沒發問，我們就無法下課了。」

我一直很討厭過度努力的自己。不過，當我開啟自我意識的大門後，在背後推我一把，讓我能走出世界的力量，正是來自這份努力不懈的堅持。

朋友，也交到和我一起慢跑的朋友。每當過去那個害羞的小女孩又探出頭來時，我會在心裡對自己信心喊話：「我已經不再是那個害羞沒自信的小女孩，而是截然不同全新的另一個人。」為了蛻變成全新的我，「勤奮」是唯一途徑。

按照我所制定的任務列表，如果我想主動找宿舍朋友搭話，就必須先列出有哪些話題可以和對方聊；如果想在課堂

我不再厭倦與人相處，就算一整天在人群中打轉，也絲毫不覺得疲憊。就連我也被自己的改變嚇到，原來只要勤於努力，就能喜歡上自己。原來喜歡上自己的這件事，也能變成習慣。直到三十歲，才第一次看見這樣的自己。跑步，讓我離過去厭惡的自己越來越遠，生活也開始朝著好的方向前進。

(字欽／輯)

▼► 在韓國古裝電影中，弓箭固然是不可或缺的重要兵器，就算是時裝片，也不乏神射手的出現，在關鍵時刻立下大功。（《弓箭之戰》、《駭人怪物》電影劇照）



韓國射箭隊的不敗神話與電影

■ 梁良
（影評人）

在本屆巴黎奧運，南韓射箭女子代表隊在團體賽奪得金牌，成功創造了「十連霸」的紀錄。緊接著隔日進行的射箭男子團體賽，南韓射箭男團也奪得金牌，達成「三連霸」的佳績。如此輝煌的射箭比賽成績，南韓人是怎麼辦到的？

射箭是南韓國技

射箭團體項目是在漢城奧運舉辦那一年開始增設的，換言之，從 1988 年到 2024 年的 36 年間，南韓射箭女子代表隊連續拿了十塊金牌，一場都沒輸過！在這種民族自豪感的激

在古裝電影中，弓箭固然是不可或缺的重要兵器，就算是時裝片，也不乏神射手的出現，在關鍵時刻立下大功。

勵下，韓國人幾乎把射箭當成是「國技」，很多人從小便開始訓練射箭，培養起雄厚的實力。

他們被選入國家隊之後，更接受一連串科學化和系統化的訓練，務求讓射出去的每支箭都是「10 分箭」。

每支箭都是「10 分箭」

南韓的國手選拔方式公正透明，大韓射箭協會每年透過 3 次選拔賽選出 8 名選手，再透過兩次熱身賽，最終選出 3 名

國手代表國家出賽，競爭十分激烈，選手知名度和人脈都無法影響選拔結果，一切只憑實力。上一屆東京奧運的射箭三冠王名將安山，在今年 3 月的南韓國家隊選拔賽中未能擠進前 16 名，因此硬是遭到淘汰。

其實只要是常看韓國電影的觀眾，不難發現韓國與弓箭的密切關係。在古裝電影中，弓箭固然是不可或缺的重要兵器，就算是時裝片，也不乏神射手的出現，在關鍵時刻立下大功。

《駭人怪物》很賣座

首次讓我對韓國女弓箭手留下深刻印象的電影，是奉俊昊導演的轟動賣座片《駭人怪物》（The Host，2006）。本片描述美軍把化學毒物排放到漢江之中，培養出神秘的吃人巨獸。主角是在漢江邊開雜貨店的阿斗（宋康昊飾），一家五口本來生活平靜。駭人怪物突然出現，把阿斗的女兒賢書捲走了。

眾人本以為賢書已經死掉，不料阿斗突然接到賢書打來的斷斷續續的電話，說她人在漢江某大橋下的一個深洞中。於是，阿斗和父親、弟弟、妹妹一起用盡辦法去搜救賢書，把「家人團結合作對抗災難考驗」的主題發揮到淋漓盡致。

東西方箭神相輝映

當年的青春女星裴斗娜飾演賢書的姑姑南珠，正是一位具有奪牌實力的射箭選手，在影片中的出場畫面是電視正轉播她的比賽，因為發箭時機的猶豫不決而喪失了拿到金牌的機會。南珠比賽完畢，知道賢書的死訊而帶著弓箭趕到集體靈堂時，拿出剛贏到的銅牌哭倒在遺照前。

本片的最後高潮，是一向在大學生示威抗議場合扔自製汽油彈的阿斗弟弟南一，用火攻圍困了怪物，但最後還是南珠用火球一箭射中被淋上汽油的怪物，才讓牠葬身火海。裴斗娜的東方神箭女英雄形象，與西方漫威電影《復仇者聯盟》中的鷹眼相互輝映。

直接用弓箭作片名

還有兩部韓國知名作品直接用弓箭作為片名，包括：金基德執導的低成本藝片《弓》

（又名《情弓》，2005），描述愛情與慾望的故事，大致說一位老人以撐船接送遊客為業，10 年前在岸上撿到一個女孩，一直把她養在船上，約定少女 17 歲時就與她結婚。但長大後的少女已不喜歡老人，而是愛上了來旅遊的大學生。

「弓」在片中有多種作用，老人用它保護少女，也給客人算命，它還是老人的一件樂器。

《弓箭之戰》（又名《最終兵器：弓》，2011）是樸海日與柳承龍主演的古裝動作巨片，票房鼎盛，並拿下青龍獎五項大獎。劇情以朝鮮時代丙子胡亂為背景，描述一對兄妹目睹父親被冠上逆賊之名遭到趕盡殺絕，兩人僥倖逃脫。多年後，妹妹與丈夫在大喜之日遭清軍突襲擄走，神箭手哥哥為了救出妹妹勇闖清兵陣營。

弓箭在韓國人的古代武器榜中地位為何如此之高？看了本片自然明白。

醒報專欄作家陣容

《經濟論衡》

林建甫

（中信金控首席經濟學家、中信金融管理學院講座教授、台大經濟系名譽教授）曾任台大經濟系主任暨研究所所長、台灣經濟研究院院長、總統府經濟諮詢小組委員、台灣證券交易所常駐監察人。



《經研隨筆》

戴肇洋

（台灣省商業會顧問、中華民國工業總會中小企業發展委員會副召集人。曾任日本關西大學經濟政治研究中心研究員、台灣經濟研究院組長、台灣綜合研究院所長。



《財金視窗》

黃耀輝

（國立臺北商業大學財政稅務系教授）美國印地安納大學經濟所博士，曾任國立台北商業技術學院財稅系副教授、中華經濟研究院 研究顧問、行政院賦稅改革委員會委員。



《財經鳥瞰》

李沃牆

（淡江大學財務金融學系專任教授）政治大學經濟學系博士，曾任淡江大學兩岸金融研究中心副主任，曾在各財經報章雜誌擔任研究員、專欄主筆及編輯委員，研究專長為風險管理、財務工程、財務計量等。



《醫者心》

施壽全

（前馬偕紀念醫院院長）馬偕紀念醫院胃腸肝膽科資深主治醫師，曾任馬偕紀念醫院院長、老人急重症醫學會理事長，專長是胃腸肝膽胰臟疾病診治、超音波檢查。



《劉伯恩跟你談減重》

劉伯恩（減肥名醫）

曾任馬偕醫院董事長、馬偕紀念醫院董事、馬偕護專助理教授、長春新世紀醫院院長。創辦復胖防治特別門診及一般性肥胖、局部性肥胖、產後肥胖專業門診。



《多雲時晴》

蔡又晴（資深媒體人）

曾在中天新聞台、東森新聞台擔任文字記者，曾任澳門亞洲衛視擔任台北站副站長。現任壹電視 Next TV 新聞部擔任採訪中心主任。



《教育停看聽》

張瑞雄

（國立臺北商業大學講座教授）國立清華大學計算機與管理決策研究所博士。曾任國立臺灣科技大學教授、國立東華大學副校長、國立臺北商業大學校長。



《土地的故事》

韓乾

（逢甲大學退休教授）美國密西根州立大學資源經濟學博士。曾任逢甲大學土地管理系教授、系主任、管理學院院長；臺灣政治大學地政系兼任教授、東海大學景觀系兼任教授；中國人民大學、南京農業大學、南京大學、浙江大學等校土地相關專業訪問教授。



《王院長跟你談天說地系列》

王建煊

（前監察院院長）台灣新黨創始人之一，基督徒。出生於中華民國安徽合肥，1949 年國共內戰後移居臺灣定居。曾任監察院院長、財政部部長、立法委員。



《地球氣候》

汪中和

（中央研究院研究員）美國夏威夷州立大學地質及地球物理系博士。曾任中央研究院環境變遷研究中心、特聘研究員、中央研究院地球科學研究所研究員兼副所長。



《蕭旭岑談音樂》

蕭旭岑

（前總統府副秘書長、資深愛樂者）國立政治大學新聞研究所碩士。前任中華民國總統府副秘書長兼總統府資訊安全委員會資訊安全長。定期為專業古典音樂雜誌《Muzik》撰寫樂評。



《有鳳來影》

胡幼鳳

（資深媒體人）政治大學 EMBA 文化創意科技資通創新碩士。曾任台北電影節總監、金馬影展執委會秘書長、聯合報影視中心主任。



《書林打獵》

魏國彥

（台灣大學地質系教授）曾任第 11 任行政院環境保護署署長、行政院研究發展考核委員會副主任委員及台北市研究發展考核委員會主任委員。卸任環保署長後，仍積極關心台灣環境與空汙問題，為台灣環境永續提供建言。



《梁良談影》

梁良

（影評人）國立台灣藝術專科學校影劇科畢業，曾任年代公司電影部經理。著作：《奧斯卡最佳影片欣賞》、《條條大路通電影》。曾擔任第三十一屆金馬獎華語影片競賽評審委員。



《浮生歲月》

朱全斌

（退休教授）英國倫敦大學高史密斯學院媒體與傳播博士，曾任國立台灣藝術大學應用媒體藝術研究所專任教授。著有《人生需要酒肉朋友》等書。



《醒小說》

溫小平（作家）

曾任《新女性》雜誌總編輯。現任佳音電臺主持人。曾獲中華日報文學獎、聯合報短篇小說獎、中國文藝協會文藝獎章、五四文藝獎章等獎項。

